

Aprender a caminar no es cosa de niños

Directorio

Caminar

CAMINAR José

Santos

Examinamos



Foto: JOAN VICENT CANTÓ ROIG
MADRID, 23 Feb. (EUROPA PRESS) -

La recomendación más habitual en la consulta de un médico es realizar ejercicio moderado y la opción estrella en este sentido es caminar. Pero ¿sabemos hacerlo? Examinamos las reglas básicas para que este ejercicio natural no pase de fuente de salud a origen de lesiones.

Aunque la mente también se beneficia de la movilización del cuerpo, los principales beneficios de caminar son la función cardiaca, la respiratoria y la sanguínea.

Caminar aumenta el latido cardiaco y mejora la contracción del corazón, ayuda a mantener una respiración constante más saludable para oxigenar el organismo y además mejora la circulación sanguínea de retorno, con lo que mejoran síntomas como las piernas cansadas o trastornos como las varices.

Los músculos también obtienen beneficios tras caminar de forma sostenida y con ellos la salud de los huesos también se refuerza.

CAMINAR SÍ, PERO BIEN

José Santos, fisioterapeuta y Secretario General del Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid, recomienda seguir las siguientes pautas para conseguir los beneficios saludables de caminar y evitar lesiones:

1. Realizar un pequeño calentamiento inicial. Pueden consistir en hacer movimientos de rotación de los pies con movimientos de tobillo.
2. Caminar con una zancada natural. La forma de andar es muy importante para prevenir lesiones. Hay que evitar realizar zancadas más amplias pensando que así se rinde más al caminar ya que sobrecargan los ligamentos de la pelvis y los músculos esqueléticos. La biomecánica natural lleva a realizar un aterrizaje con el talón y a tomar impulso con el antepié, de esta forma el cuerpo humano consigue repartir de forma equilibrada todo su peso en una estructura ósea tan pequeña como el pie.
3. Utilizar el braceo como parte del ejercicio. El cuerpo necesita de los brazos para equilibrar el paso, así las extremidades superiores e inferiores se contrabalancean y el ejercicio implica de forma global al individuo. Si se camina en el campo, además de ayudar con las inclinaciones del terreno, los bastones de marcha, similares a los de esquí, ayudan a realizar un ejercicio consciente con la parte superior del cuerpo.
4. Treinta minutos diarios sin detenerse. La actividad sostenida es la que reporta los mayores beneficios al caminar.

5. Comenzar en terrenos planos con poca inclinación y mejor tierra que asfalto. Si se está comenzando a instaurar el hábito de caminar o bien se sale de un periodo en el que se ha restringido la movilidad general, es conveniente comenzar en lugares en los que no existan cuestas o pendientes y si es posible hacerlo en parques públicos o caminos de tierra en los que la pisada es más suave.

6. La clave del éxito: utilizar un calzado adecuado para el terreno y la estación del año. Asfalto o tierra, piso húmedo o seco, inclinación o planicie, verano o invierno, existen distintos tipos de calzado que sujetan el pie y lo protegen de las condiciones ambientales y de las lesiones. Lo principal es que el calzado no aporte inestabilidad al talón, con lo que se evitan esguinces, y que amortigüe la pisada, ya que esto puede provocar desde inflamación (fascitis plantar) hasta una fractura por estrés causada por el exceso de presión.

ERRORES MÁS COMUNES

Santos recuerda que hay que evitar una serie de malos hábitos o prácticas que pueden restar eficacia al caminar o bien perjudicar al organismo, entre ellos:

- Utilizar el calzado del trabajo para caminar. Si se desea ir caminando al trabajo es aconsejable utilizar un calzado apropiado y cambiarlo al llegar a la oficina.
- Emplear calzado nuevo. Los zapatos necesitan una adaptación al pie que si se realiza de forma brusca puede causar rozaduras o ampollas.
- Usar tobilleras. Aunque se crea que pueden evitar los esguinces, en realidad impiden la circulación sanguínea de retorno y atrofian la sensibilidad del tobillo para adaptarse al terreno. Si además se utilizan pesos para realizar un mayor esfuerzo se pueden lesionar las rodillas al sobrecargarlas.
- Aumentar el ritmo para aumentar los beneficios. Si se desean conseguir más beneficios de caminar hay que aumentar la duración del ejercicio y no forzar al organismo con una intensidad para la que puede no estar preparado.
- Detenerse a mirar escaparates o a conversar. Para que los 30 minutos de ejercicio sean eficaces el ritmo debe ser sostenido.
- Olvidar el braceo. Aunque se tenga frío hay que evitar meter las manos en los bolsillos porque se altera el equilibrio natural del cuerpo al caminar.
- Creer que una pendiente supone menos esfuerzo. Cuando se camina cuesta abajo el cuerpo debe ir frenando y las articulaciones deben ejercer un mayor esfuerzo en el movimiento de descenso.
- Pasar por alto la importancia de los calcetines. Es fundamental que no se formen arrugas en el calcetín porque pueden dar lugar ampollas y rozaduras.

ACUDIR A LOS EXPERTOS

Por último, Santos recomienda acudir a los especialistas cuando se necesite consejo o se detecte algún tipo de lesión o molestia. Así, ortopedistas, podólogos y fisioterapeutas pueden ayudar en el día a día de quienes deseen adaptar mejor sus peculiaridades físicas al caminar ya sea a través de un análisis de la pisada, conseguir un calzado adaptado, mejorar las condiciones físicas de los pies o asesorarse para evitar o tratar posibles lesiones.